

① Warum ist es so wichtig?

Jeder Mensch braucht bestimmte Nährstoffe um zu überleben. Folgende Dinge kann der Körper nicht selbst herstellen und muss sie deswegen von außen aufnehmen: Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser.

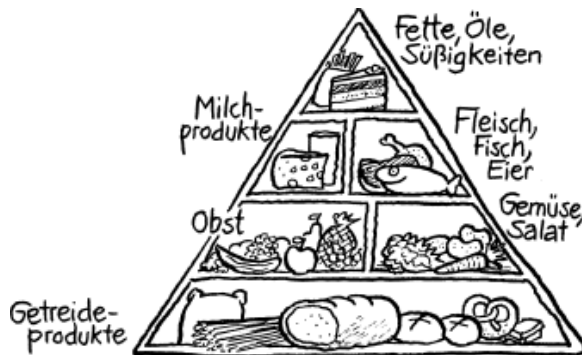
Bestimmte Erkrankungen erhöhen den Bedarf an bestimmten Nährstoffen sogar noch. Auch eine Demenz hat Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten. (siehe ggf. auch Flyer Demenz) Medikamente verändern z.B. den Mineralstoffbedarf. Sprechen Sie darüber bitte mit Ihrem Arzt.

② Wofür mache ich das?

Ziel: Vorbereitung auf das hohe Alter

1. Muskelmasse/Körpergewicht erhalten
2. keine Alkoholabhängigkeit
3. fünf Portionen Gemüse, Salat und Obst
4. fettmoderat und ballaststoffreich essen
5. schnell aufnehmbare Kohlenhydrate begrenzen
6. ausreichend Flüssigkeit trinken
7. Vitamin-D-Versorgung verbessern

③ Was kann ich essen?



Diese Ernährungspyramide zeigt das relative Mengenverhältnis an, wie viel von bestimmten Lebensmittelgruppen man zu sich nehmen sollte. Hier außer Acht gelassen: Getränke.

④ Woher bekomme ich mein Essen?

Heutzutage gibt es viele Lieferanten für Lebensmittel. Dazu gibt es die Möglichkeit telefonisch oder über das Internet sich die Lebensmittel auszusuchen und zu bestellen. Hier werden kühlpflichtige Lebensmittel gleich von den nicht kühlpflichtigen getrennt verpackt. So weiß man gleich, was in den Kühl-/Gefrierschrank muss und was nicht. Sie haben auch die Möglichkeit, sich das Essen durch den Pflegedienst einkaufen zu lassen. Lassen Sie sich hierzu durch uns beraten!

⑤ Welche Hilfsmittel gibt es?

Es gibt eine sehr breite Palette an Hilfsmitteln. Hier zu erwähnen wäre zum Beispiel:

Warmhalteteller, Spezialbesteck, Betttisch, Einmalschutzstuch, Antirutschtablett, Einhandfrühstücksbrettchen usw.

Lassen Sie sich auch von der Pflegekraft oder dem Sanitätshaus beraten.



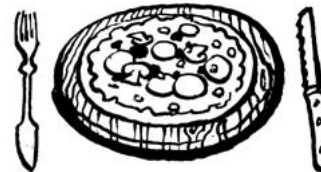
⑥ Was ist der BMI?

Für die Einschätzung des Körpergewichts von Erwachsenen wird der Body-Mass-Index, kurz BMI, verwendet. Er berechnet sich aus dem Verhältnis des Körpergewichts in Kilogramm und der Körpergröße in Metern zum Quadrat.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Auswertung:

BMI < 18,5 = Untergewicht
BMI 18,5 – 24,9 = Normalgewicht
BMI 25 – 29,9 = Übergewicht
BMI > 30 = extremes Übergewicht (Adipositas)



⑦ Braucht man eine andere Ernährung, wenn man älter wird?

Gesunde Menschen im fortgeschrittenen Alter brauchen keine spezielle Nahrung. Um dem sinkenden Kalorienbedarf Rechnung zu tragen, sollten Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte (viele Vitamine und Mineralstoffe – wenig Energie) bevorzugt werden. Denn der Bedarf an Eiweißen, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich. Eine Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ist ideal.

Sie haben außerdem die Möglichkeit einer professionellen Ernährungsberatung.

⑧ Was tun bei Untergewicht?

Je abwechslungsreicher Sie essen, desto eher regen Sie Ihren Appetit an. Wie bei Normalgewichtigen sollten Gemüse, Obst und Vollkornprodukte die Basis der Ernährung bilden. Fisch, Ei, Milch und Milchprodukte dürfen häufiger auf dem Speiseplan stehen und ebenso wie Fleisch und Wurstwaren in der fettreicheren Form gewählt werden. Auch viele kleine Mahlzeiten und mehrere Gänge bei einer Mahlzeit können die Energiezufuhr erhöhen.

Tipps zur Gewichtszunahme

- Benutzen Sie pflanzliche Öle, Butter, Sahne und Crème fraîche
- Trinken Sie zwischendurch Milch, Milchmixgetränke, Kakao, Malzbier, Obst- oder Gemüsesäfte
- Süßen Sie ab und zu mit Zucker, Honig und Sirup
- Naschen Sie Nüsse, Trockenfrüchte, Studentenfutter oder Käsewürfel
- Greifen Sie evtl. auf energiereiche Trinknahrungen aus der Apotheke zurück.

Danach sollte der Bauchumfang bei Frauen nicht über 88 cm, bei Männern nicht über 102 cm liegen.

⑨ Was tun bei Übergewicht?

Ihnen sind bestimmt sehr viele Methoden zur Gewichtsreduktion bekannt. Folgende Tipps sind erwiesenermaßen nicht gesundheitsschädlich und langfristig wirksam.

Die drei Säulen der Gewichtsabnahme:

- Ernährungsumstellung
- Bewegungssteigerung
- Verhaltensänderung

Tipps zur Gewichtsabnahme

- der Gewichtsverlust sollte ca. 0,5 - 1 kg pro Woche nicht überschreiten
- Trinken Sie lieber ein Glas Wasser/ ungesüßten Tee, als zu etwas Süßem zu greifen
- Essen Sie lieber ein Obst/ Gemüse zwischendurch, anstatt Schokolade
- Essen Sie regelmäßig mehr Gemüse
- Gehen Sie viel und lange spazieren
- Schlafen Sie mehr
- Frühstücken Sie

Danke für Ihr Interesse